

# لماذا نشعر براحة نفسية بعد ذكر الله؟

الجمعة 5 ديسمبر 2025 05:00 م

يشعر كثيرون من الناس براحة نفسية وطمأنينة عند ذكر الله، ويتساءلون: لماذا يحدث هذا الشعور؟ وهل الأذكار تؤثر في النفس والجسد كما تؤثر في الروح؟

تجمع النصوص الشرعية وأقوال العلماء والدراسات الحديثة على أن للذكر قوة قلبية ونفسية وفسيولوجية تمنحك الإنسان طمأنينة قلبية وراحة نفسية.

## لماذا أشعر بالهدوء والسكون عندما أذكر الله؟

الذكر سبب في سكون القلب وطمأنينة: قال الله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ إِذْكُرُ اللَّهَ أَلَا إِذْكُرُ اللَّهَ تَطْمَئِنُ الْأُفُلُوبُ} (سورة الرعد، الآية 28).

فاطمأن القلب وراحة النفس عند الذكر وعد إلهي ثابت، ليس مجرد إحساس عابر، بل أثر روحاني يغسل النفس من القلق والخوف، لأنها يربطها بالمصدر الأعظم للأمان وهو الله عز وجل.

وفي الحديث عن أبي موسى الأشعري قال رسول الله ﷺ: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره كمثل الحي والميت" رواه البخاري.  
وقال ابن القيم: "الذكر يورث القلب السكينة والطمأنينة، ويعده عن الوحشة والغفلة."

وقال الشيخ عبد العزيز بن باز "الإكثار من ذكر الله، والاستغفار والصلوة والسلام على النبي ﷺ من أعظم الأسباب في طمأنينة القلوب، وفي راحتها، وفي السكون إلى الله عز وجل والأنس به زوال الوحشة والذبابة والحيبة".

## هل للأذكار تأثير نفسي فعلى فضلاً عن الأثر الروحي؟

للذكر أثر من وجهين: أثر إيماني روحي وأثر نفسي فسيولوجي أثبتته بعض الدراسات الحديثة (تهاون الجهاز العصبي، خفض التوتر، زيادة موجات ألفا وإفراز إندورفينات).

والحكم الشرعي أن الفائدة الروحية هي الأصل، بينما التأثيرات العلمية تُظهر كيف يترجم ذلك إلى حالة نفسية وجسمية محسوسة.

الفارق أن الأثر الروحي يربط النفس بالله، بينما الأثر النفسي ينعكس على تحسين المزاج وتخفيف التوتر، حتى من منظور علم النفس.

## كيف تعمل الأذكار على تصفية الذهن أو راحة القلب؟

الذكر يذكر الإنسان بالله وبالآخرة، فيزول التعلق المفرط بالدنيا والهموم، ويسترجع القلب تعلقه بالخالق؛ فذلك يقوي الطمأنينة.  
والذكر يذكر العبد بضعف نفسه وعظامه ربه، فيتضاعل حجم الهموم أمام قدرة الله، وهذا ما تسميه كتب التزكية بـ"إلقاء الهموم عند باب الله".

ودوام الذكر مع حضور القلب يؤدي إلى أثر عميق في النفس كما بينه أهل العلم.

ومن الناحية النفسية والفسيولوجية التردد واللاؤظ المتنظم للذكر يشكل نمطاً شبيهاً بالتنفس العميق أو التأمل، مما يؤدي إلى خفض القلق والتوتر وزيادة الشعور بالاسترخاء.

## هل للأذكار تصلح بديلاً عن العلاج النفسي أو التأمل في وقت الضيق؟

الذكر قد يخفف أعراض القلق والاكتئاب الخفيف، ويدعم العلاج النفسي، لكنه لا يغني عن مراجعة طبيب أو مختص إذا كانت الحالة مرضية أو مزمنة (اكتئاب شديد، اضطراب وقلق عام، وساوس مرضية)، وفي تلك الحالات يستحسن الجمع بين العلاج المهني والدعاء والذكر.

ويذكر العلماء بأن الذكر علاج للقلب والروح، لكنه ليس دواء لكل الاضطرابات النفسية من الناحية الطبية، وإن كان قد يكون الدعامة الأقوى للعلاج الشامل.

## هل لكل ذكر نفس التأثير؟ أم أن هناك أذكاراً أفضل لراحة النفس؟

الأذكار كلها خير لكن تأثيرها يختلف باختلاف حضور القلب وصدق النية، ويزداد الأثر النفسي مع الأذكار المأثورة عن النبي ﷺ، مثل: أذكار الصباح والمساء، والتسبيح والتحميد والتهليل والاستغفار.

فأفضل الذكر ما تواظأ عليه القلب واللسان قال الإمام ابن القيم رحمة الله: “إنما كان ذكر القلب وحده أفضل من ذكر اللسان وحده لأن ذكر القلب ينمر المعرفة ويهيج الحبّة وينير الحياة ويعين على العنافة ويدعو إلى العراقة ويُبعِّث عن التقصير في الطاعات والتهاون في المعاصي والسيئات، وذكر اللسان وحده لا يوجِّب شيئاً منها فثمرته ضعيفة.”

### كم مرة يجب أن أردد الذكر لأشعر بالراحة؟

الأصل في الذكر الاستمرار والمداومة وأن يجعل الذكر جزءاً من أوقاتك الثابتة (صباحاً ومساءً، وبعد الصلوات) مع ملازمة حضور القلب.  
ولاحظ أن الكم له أثر، حيث حدد النبي ﷺ أعداداً لبعض الأذكار 33 تسبيحة، 33 تحميدة، 34 تكبير، مثلاً بعد الصلاة، لكن الطمأنينة الحقيقية تأتي إذا كان القلب حاضراً، حتى لو قل العدد.

### ما علاقة الأذكار بالشعور بقرب الله وزيادة اليقين؟

الذكر يجدد الإيمان ويقوي الثقة بالله، ويقرب العبد إلى ربه كما في الحديث القدسي: يقول الله تعالى: “أَنَا عِنْدَ طَلْعَ الْفَجْرِ يَبْرُدُ بِي، وَأَنَا مَعْهُ إِذَا ذَكَرْتِنِي، فَإِنْ ذَكَرْتِنِي فِي نَفْسِهِ ذَكْرُنِي فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرْتِنِي فِي كُلِّ ذَكْرٍ مِّنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَبَرٍ تَقَرَّبَ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبَ إِلَيْهِ بَاغَ، وَإِنْ أَتَانِي يَقْبَلُنِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً.” رواه البخاري ومسلم

فالشعور بقرب الله نتيجة مباشرة للذكر، وهذا يولد الأمان النفسي لأن العبد يعلم أن الله معه ويحفظه ويسمع دعاء<sup>٥</sup>.

### هل الأذكار تقى من الوساوس والخوف والقلق النفسي؟

الأذكار الشرعية المأثورة تعمل كدرع نفسي وروحي، وتحمي القلب من وساوس الشيطان، وتمنع تخفيه المخاوف.  
ففي الحديث عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ“من قال: بسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاثة مراتٍ، لم تصبه فجأةً بلاءً حتى يصبح ﷺ وفن قالها حين يصبح ﷺ وفن قالها حين يصبح ﷺ ثم مراتٍ لم تصبه فجأةً بلاءً حتى يُمسى.”  
رواه أبو داود والترمذى وصححه الألبانى ﷺ

### هل الأذكار مفيدة للمؤمنين فقط أم يمكن لأى شخص استخدامها للشعور بالسكونية؟

تقول النصوص الشرعية والدراسات العلمية أن الأثر الروحي والطمأنينة القلبية الكاملة للذكر مرتبطة بالإيمان والنية؛ أما الفائدة النفسية الجزئية فقد يشعر بها غير المؤمنين.

فالتردد المنظم والتركيز والتنفس الهادئ ينتج تأثيراتٍ نفسية وبيولوجية يمكن أن تحس لدى أي إنسان، لكن ذلك يخلو من المعنى الإيماني الذي يربط النفس بالله.

### خلاصة

اجعل الذكر عادة يومية: صباحاً ومساءً وبعد الصلوات، والمداومة أهم من العدد.

اطلب الحضور القلبي: اجعل النية والتفكير في معاني الكلمات مرافقين للفظ الذكر باللسان.

وازن بين الروحي والمهني: إذا كانت الأعراض النفسية شديدة فاجمع بين الذكر وطلب المختص (طبيب/معالج نفسي).

التزم بالأذكار المأثورة: أذكار الصباح والمساء، وأذكار الأحوال ﷺ